

DE TEEK EN JOUW WERK

ZO VOORKOM JE TEKENBETEN
EN DE ZIEKTE VAN LYME!

IS ER EEN VACCIN TEGEN LYME?

Op dit moment is er nog geen vaccin, maar er wordt wel hard aan gewerkt. Er bestaat wel een vaccin tegen een andere tekenziekte die in Nederland ook voorkomt. Dit is tekenencefalitis: een hersen(vlies)ontsteking die veroorzaakt wordt door het tekenencefalitisvirus, ook wel 'tick-borne encephalitis' virus (TBE-virus) genoemd. Het vaccin is te verkrijgen bij de GGD. Vaccinatie is te overwegen voor groenwerkers in hoog risico-gebieden.

KAN IK TERECHT IN EEN GESPECIALISEERD ZIEKENHUIS?

Er zijn momenteel drie ziekenhuizen met een gespecialiseerde Lyme poli:

- UMC St Radboud ziekenhuis Nijmegen
- AMC Amsterdam Lyme centrum
- Gelre ziekenhuis Apeldoorn

Je kunt alleen terecht bij een Lyme poli met een verwijzing van jouw huis- of bedrijfsarts.



MEER WETEN?

Algemeen en voorlichtingsmateriaal

- RIVM: www.rivm.nl/tekenbeten-en-lyme
- Stichting Biowetenschappen en Maatschappij: www.biomaatschappij.nl (dossier ziekte van Lyme)
- Nederlands Lymeziekte en expertisecentrum: www.expertisecentrumlyme.nl

Registreren tekenbeten en voorbeelden

huidverkleuring na tekenbeet

- Tekenradar: www.tekenradar.nl

Geïmpregneerde kleding

- NEN: www.nen.nl (projectgroep Beschermende kleding tegen tekenbeten)

Systematische tekencontrole en TBE

weekvandeteek: www.weekvandeteek.nl
(jaarlijkse campagne website)

Informatie over klachten en behandeling door artsen

thuisarts.nl: www.thuisarts.nl/tekenbeet

Ongeveer één op de vijf teken is besmet met een bacterie die de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Ruim 1 miljoen mensen krijgen jaarlijks een tekenbeet. Daarom is het belangrijk dat werkgevers en werknemers weten hoe zij een tekenbeet kunnen voorkomen en wat zij moeten doen als ze toch gebeten zijn.

HOE ZIET EEN TEEK ERUIT?

Teken lijken op spinnetjes en kunnen erg klein zijn: 1 tot 3 millimeter. Een teek kan mensen bijten. De teek zuigt dan bloed op en zwelt op tot een bruin of grijs bolletje. Een volgezogen teek kan een doorsnede van 1 centimeter hebben. De onvolwassen teek (nimf) is de belangrijkste overbrenger van de ziekte van Lyme. Nymfen zijn vaak moeilijk te zien omdat ze niet groter zijn dan een speldenkop.

Foto: Fedor Gassner



v.l.n.r.: larve, nimf, volwassen mannetje, volwassen vrouwtje

WAAR KOMEN TEKEN VOOR?

Teken leven in natuurgebieden, tuinen, parken en groenstroken. Ze zitten in gras en in het struikgewas onder bomen. Ze houden van een dichte vegetatie zoals klimop of een laag dode bladeren. Van daaruit hechten ze zich aan passerende mensen en dieren, zoals huisdieren, wild en vooral reeën, dam- en edelherten, vogels, muizen en egels.

WANNEER WORDEN WIJ HET MEEST GEBETEN?

Teken worden actief bij een temperatuur boven de 7 graden Celsius. Van maart tot en met oktober worden mensen het meest gebeten. Met een piek in juni en juli.

HOE VERMINDER IK DE KANS OP EEN TEKENBEET?

Als je in een gebied werkt waar veel teken kunnen zijn:

- Loop niet door dichte begroeiing en struikgewas als dat niet nodig is.
- Let extra op bij het werken met of in de buurt van dieren. Pas op met kadavers; daar kunnen veel teken op zitten.
- Draag tijdens het werk gesloten en huidbedekkende kleding.
- Draag je sokken over de broekspijp.
- Spuit je onbedekte huid, eventueel ook sokken en schoenen in met een antitekenmiddel, bijvoorbeeld DEET. Lees altijd eerst de gebruiksaanwijzing. >>>



Stigas

Korenmotenlaan 2 | 3447 GG Woerden | 085 - 0440700, optie 1 | info@stigas.nl | www.stigas.nl

- Werk je in een gebied met een hoog risico op tekenbeten? Draag dan met permitrine geïmpregneerde werkkleding.



Geen maatregel biedt 100% bescherming. Dus blijf altijd controleren!

IK BEN GEBETEN DOOR EEN TEEK. WAT NU?

- Verwijder de teek zo snel mogelijk. Als de volgezogen teek al langer dan 20 uur op je lichaam zit, ga dan naar de huisarts en overleg of het innemen van een eenmalige dosis antibioticum aan te raden is.
- Pak de teek met een puntige pincet zo dicht mogelijk op de huid bij de kop vast en trek hem er rustig uit. Bij gebruik van een andere tekenverwijderaar, volg dan de gebruiksaanwijzing.
- Ontsmet het beetwondje met 70% alcohol of jodium.
- Noteer de datum waarop je bent gebeten.
- Houd daarna (tot drie maanden na de beet) de huid rondom de beet in de gaten.
- Krijg je een verkleuring van de huid of klachten die doen denken aan de ziekte van Lyme, ga dan naar je huis- of bedrijfsarts.
- Maak een foto van de huidverkleuring.
- Meld de tekenbeet bij www.tekenradar.nl.



WAT IS DE ZIEKTE VAN LYME?

De ziekte van Lyme wordt veroorzaakt door de bacterie *Borrelia burgdorferi*. Door een tekenbeet kan die bacterie in het lichaam terechtkomen. Het ziektebeeld van de ziekte van Lyme is wisselend. Niet iedereen krijgt dezelfde klachten. Wees alert als je deze klachten krijgt:

- Een verkleuring van je huid op de plek van de tekenbeet die groter wordt. Deze kan tot drie maanden na een tekenbeet verschijnen.
- Koorts en eventueel spier- en gewrichtspijn, in de eerste weken na een tekenbeet.
- Soms kunnen gewrichtsklachten, huidklachten, zenuwklachten of hartklachten ontstaan. Dat kan gebeuren als de vroege klachten van de ziekte van Lyme niet behandeld zijn met antibiotica. Maar deze klachten zijn soms ook een eerste uiting van de ziekte.



Klachten in zowel de vroege als de latere stadia zijn (groot)deels te behandelen met antibiotica. In een later stadium kan al wel schade zijn ontstaan door de ontsteking. Daarom is het belangrijk om bij klachten snel contact op te nemen met de huisarts.

WANNEER MOET IK NAAR DE HUISARTS?

Mogelijke ziekteverschijnselen zijn:

- een rode vlek of ring op de huid die steeds groter wordt
- een griepig gevoel met koorts en spierpijn (Ben je de enige in jouw omgeving met griep, wees dan op je hoede.)
- dubbel zien, hangend ooglid, scheef aangezicht
- pijn, krachtsverlies of tintelingen in de ledematen
- gewrichtsklachten die doen denken aan reuma.



Heb je een of meer van deze klachten? Ga dan naar jouw huis- of bedrijfsarts en vertel dat je in de natuur of het groen werkt en denkt aan de ziekte van Lyme.

← Een rode ring op de huid kan wijzen op de ziekte van Lyme



WAT KUNNEN WERKGEVERS DOEN?



Risico's in kaart brengen

- Maak een goede risico-inventarisatie en -evaluatie, met een beschrijving van risicogebieden en -werkzaamheden. Maak daarna een duidelijk plan van aanpak. In gebieden met veel muizen en reeën zijn ook veel teken, omdat de tekenlarve zich voedt met bloed van muizen en vogels.



Afspraken

- Maak een checklist waarop precies staat wie in jouw bedrijf waarvoor verantwoordelijk is als het gaat om het voorkomen van tekenbeten.
- Zorg dat iedereen de kleding op de juiste wijze draagt: shirts met lange mouwen, lange broek en sokken over de broekspijp. Houd toezicht op het correct dragen van kleding.
- Laat je medewerkers aan het eind van de dag hun kleding en lichaam op teken controleren.
- Laat de medewerkers een teek snel en goed verwijderen en noteren waar en wanneer ze zijn gebeten.



Organisatorische maatregelen

- Vermijd risicovolle werkplekken zo veel als mogelijk is en zet op deze plekken zo min mogelijk mensen in.
- Plan risicowerkzaamheden zo veel mogelijk in koude perioden.
- Zorg voor een tekenverwijderaar voor elke medewerker.
- Was werkkleding bij voorkeur op het bedrijf.

- Laat je werknemers bij voorkeur in een caravan of schaftwagen lunchen en naar het toilet gaan.



Zorg voor voorlichting aan de werknemers over de risico's van de teek in de werksituatie. Leg gemaakte afspraken vast.



Persoonlijke beschermingsmiddelen

- Verstrek beschermende kleding en insectenwerende middelen. Een broek met dubbele onderpijp waar de sok overheen gaat, biedt uitkomst.
- Verstrek met permitrine geïmpregneerde werkkleding voor het werk in hoog risicogebieden.
- Onbedekte delen van de huid kunnen worden ingesmeerd met een antitekenmiddel, bijvoorbeeld DEET.

WAT KUNNEN WERKNEMERS DOEN?

- Ga naar de toolboxmeeting op jouw bedrijf over teken en Lyme.
- Meld gebieden met veel teken en/of gebieden waar je veel gebeten wordt bij de leidinggevende.
- Draag werkkleding volgens de gemaakte afspraken.
- Zit je tijdens de lunchpauze op de grond? Controleer daarna op teken.
- Controleer je kleding en lichaam aan het eind van elke werkdag op teken. Kijk vooral op warme plekken, zoals de oksels, liezen, bilnaad en knieholten, achter de haargrens en achter de oren. Controleer altijd op dezelfde manier, zo vergeet je niets.
- Draag altijd een goede tekenverwijderaar op zak en verwijder de teek zo snel mogelijk.
- Ben je gebeten? Noteer de datum en de plek van de beet in je agenda.
- Houd tot drie maanden na de tekenbeet je huid rond de beet in de gaten. Let op bij het ontstaan van een verkleuring van de huid of klachten die passen bij de ziekte van Lyme.



Ga bij klachten naar jouw huisarts en overleg bij blijvende klachten ook met de bedrijfsarts.

